



Integrative & Medizin Yoga



Prof. Dr. med. Gustav Dobos

„Es sollte selbstverständlich sein, dass ein Arzt seinen Patienten Yoga empfiehlt“, findet **Prof. Dr. med. Gustav Dobos**, Leiter der Abteilung „Naturheilkunde und Integrative Medizin“ an den Kliniken Essen-Mitte, Inhaber des europaweit einzigen Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin und erfolgreicher Buchautor.

Interview

INTERVIEW ■ MATHIAS TIETKE

Dass Yoga sich auch als Therapie eignet und gerade im Bereich chronischer Krankheiten erfolgreich angewendet wird, ist seit langem bekannt. Yoga als systematische Behandlungsmethode in einer deutschen Klinik ist dagegen relativ neu. Die von Prof. Dr. med. Dobos geleitete Abteilung „Naturheilkunde und Integrative Medizin“ an den Kliniken Essen-Mitte ist auch in diesem Punkt Vorreiterin einer sinnvollen Entwicklung. **YOGA AKTUELL** sprach mit dem Klinikleiter, der an der Universität Duisburg-Essen den europaweit einzigen Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin innehat und selbst regelmäßig Yoga praktiziert.

YOGA AKTUELL: Im Yoga gibt es zwei Ansätze: Der eine wird als Weg der Katze bezeichnet, das ist ein Weg, der von Passivität und Hingabe an eine Autorität geprägt ist. Der andere ist der Weg

des Affen, der von Aktivität geprägt ist. Mein Eindruck ist, dass sich die Integrative Medizin als Weg beschreiben lässt, bei dem das Tun des Patienten erwartet wird. Wie würden Sie das Verhältnis von Schul- und Komplementärmedizin beschreiben und wie den Wert des eigenen aktiven Handelns?

Prof. Dr. med. Gustav Dobos: Eines unserer Hauptziele ist es, die Patienten in die Aktivität zu bringen. Eine Patientin hat ihre Ausgangssituation so beschrieben: „Ich fühle mich wie jemand, der aufs Meer hinaus getrieben wird und vergessen hat, dass man eigentlich zurückschwimmen kann.“ Wir wollen den Patienten, die häufig verzweifelt und chronisch krank sind, das Bewusstsein vermitteln, dass sie selbst sehr viel tun können. Zum Beispiel mit Yoga, einem wichtigen Weg für die Patienten. In unserer Klinik haben wir drei Yogalehrer, die aktiv mit Patienten arbeiten. Und wir integrieren auch



© iStockphoto.com/Robert

sehr häufig Yogaelemente in die Therapien. Dies geschieht indikationsspezifisch.

Wir haben verschiedene Yogastudien durchgeführt, hauptsächlich bei Frauen. Ursprünglich hatten wir vor, Studien mit Frauen und Männern durchzuführen. Dafür haben wir per Zeitungsannonce gestresste junge Frauen und Männer gesucht. Es meldeten sich 100 Interessenten: 99 Frauen und ein Mann. Also haben wir die Studie ausschließlich mit Frauen machen müssen. Bei Männern versuche ich immer, für Yoga zu werben, und erzähle stets, dass Yoga in Indien auch ein Pfad der Entspannung für Krieger und Soldaten war und dass Yoga nachweislich eine angstlösende, antidepressive Wirkung hat und stark macht. Bei uns hat es sich bei Männern noch nicht so durchgesetzt.

Dabei richten sich Asanas wie der Held oder die Kriegerhaltung gerade an das Männliche nach dem traditionellen Rollenverständnis und es geht in solchen Haltungen explizit um Standhaftigkeit, Entschlossenheit und einen starken Willen. Zu welchen Erkenntnissen sind Sie durch die Studien gelangt?

Die Studie, die wir durchgeführt haben mit Frauen, hat nach drei Monaten Yoga gezeigt, dass zwei Mal anderthalb Stunden pro Woche Yogaübungen dazu führen, dass die Frauen deutlich weniger ängstlich sind, und zwar hoch signifikant. Dann haben wir nochmals eine Anzeige in der Zeitung geschaltet, dass wir junge gestresste Frauen suchen. Da haben sich 400 Frauen in drei Tagen gemeldet und so haben wir eine zweite Studie gemacht. Interessanterweise zeigte sich, dass es schon ausreicht, einmal pro Woche für anderthalb Stunden Yoga zu machen, damit sich tatsächlich etwas tut. Es gab eine andere umfangreiche Studie mit Rückenschmerzpatienten, da haben die Teilnehmer einen Tag in der Woche in der Gruppe Yoga praktiziert und sonst allein jeden Tag eine halbe Stunde. In dieser Studie war Yoga die wirksamste Therapie bei chronischen Rückenschmerzen.

Integrative Medizin scheint zumindest in Deutschland ein relativ neues Konzept zu sein. Können Sie skizzieren, wie sich Integrative Medizin international entwickelt hat? Mir ist in diesem Zusammenhang seit Jah-

ren lediglich der Name Andrew Weil geläufig...

Andrew Weil ist ein Visionär in der Medizin und sicherlich eine ganz wichtige Person auf dem Weg zur Integrativen Medizin. Er hat auch diesen Ausdruck mitgeprägt. Ich hatte ihn vor zwölf bis dreizehn Jahren in einem Vortrag in der Harvard Medical School gehört, bei einer Veranstaltung von David Eisenberg und dort stellte er seine Vision einer Integrativen Medizin vor. Das war ein Baustein dafür. Ich habe ihn in Houston in Arizona besucht vor ca. zehn Jahren, hatte mit ihm auch meine Vorstellungen besprochen und wir haben gemeinsam ein Konzept entwickelt. In den USA, wo sich die Integrative Medizin auch durchgesetzt hat, unterscheidet es sich etwas von unserem Ansatz. Es gibt dort in über dreißig renommierten Universitäten Abteilungen für Integrative Medizin. Das sind meist ambulante Einrichtungen.

Lässt sich ein konkreter Moment oder ein Ereignis benennen, wo die Entwicklung der Integrativen Medizin begann?

Man muss schon sagen, dass es mit der Einrichtung des NCCAM, des National Center for Complementary and Alternative Medicine am National Institut of Health, einherging, das 1923 etabliert wurde, quasi mit dem Versuch, naturheilkundliche Verfahren aus dem Bereich der Mind-Body-Medizin systematisch wissenschaftlich zu untersuchen. Yoga hat da einen besonders guten Stand, weil es dazu sehr viele Studien gibt mit positiven Resultaten. Die Integrative Medizin versucht, konventionelle und naturheilkundliche Medizin auf der Basis der Wissenschaftlichkeit zu kombinieren.

Ihr im Herbst 2008 erschienenes Buch „Die Kräfte der Selbstheilung aktivieren!“ enthält eine Reihe von Yogaübungen wie auch das Bekenntnis zur eigenen regelmäßigen Praxis. Welchen Stellenwert hat Yoga innerhalb der Integrativen Medizin, insbesondere in Ihrer Essener Klinik?

»Am Anfang sind es mechanische, gymnastische Übungen, dann entwickelt sich das Bewusstsein der Menschen und da sehe ich die Gemeinsamkeiten zwischen Integrativer Medizin und Yoga.«

Wir integrieren Yoga als ein Verfahren der Selbstfindung für Patienten mit bestimmten chronischen Erkrankungen, die sich in vielen Fällen nicht anders behandeln lassen.

Ein Beispiel. Eine Patientin kam zu mir mit zwei Arztbriefen. Sie war komplett untersucht worden und diese Arztbriefe hatten einen Schätzwert von rund 3000 Euro, bezogen auf die Untersuchungen, die durchgeführt worden waren. Ich habe mich mit ihr unterhalten. Sie war sehr verzweifelt und hatte akute Beschwerden. Ich kam zu dem Schluss, ihr zu empfehlen, Yoga zu praktizieren. Sie hat mich zunächst sehr ungläubig angeschaut. Als Einstieg habe ich ihr vorgeschlagen, einige Stunden Thai-Yoga-Massagen durchzuführen. Da wird die Yogabewegung passiv gemacht. Häufig reicht es in den Anfangsphasen, dass die Menschen den Zugang zum Yoga finden. Und die Menschen, die zu uns kommen, sind ja keine überzeugten Yogaanhänger. Das sind ganz normale Menschen und sie sind dann häufig überrascht, wenn man ihnen Yoga empfiehlt. Thai-Yoga erleichtert den Zugang, weil das Gefühl danach für die Menschen ähnlich ist wie beim Hatha-Yoga. Die Bewegungen sind ähnlich und auch dieses Glücksgefühl, das sich häufig einstellt. Und dann sind sie motiviert, selbst etwas zu tun. Irgendwann verändert sich bei den Menschen etwas. Am Anfang sind es mechanische, gymnastische Übungen, dann entwickelt sich das Bewusstsein der Menschen und da sehe ich die Gemeinsamkeiten zwischen Integrativer Medizin und Yoga. Irgendwann, wenn sich das Bewusstsein verändert, verändert sich ganz viel im Leben dieser Menschen, die Essensgewohnheiten, der Umgang mit der Familie, die gesamte Lebensweise. Es ist ein Weg, zu dem jeder einen anderen Zugang hat. Und es ist auch die Kunst des Arztes oder Therapeuten, den Menschen da abzuholen, wo er gerade ist und ihn auf diesen Weg zu bringen, dass er selber weiter macht. Wir empfehlen bestimmt der Hälfte unserer Patienten, Yoga zu praktizieren. Wenn ich den Menschen dann später wieder begegne, bin ich stets überrascht, wie viele es tatsächlich weiterhin praktizieren. Kürzlich war in einer Wirtschaftszeitung veröffentlicht, dass fast alle Berufe deutliche Abwärtstendenzen zeigen, außer der Beruf des Yogalehrers.

Das weiterhin wachsende Interesse wird sicher auch durch die Vorbildwirkung von Prominenten des Showbusiness forciert, die vor allem kraft- und körperbetont praktizieren. Welcher Yoga-Stil kommt in Ihrer Klinik zur Anwendung?

Wir machen schwerpunktmäßig Iyengar-Yoga. Einer meiner Mitarbeiter hat zum

»Ich bin überzeugt, dass ein Umdenken notwendig ist und dass es genauso selbstverständlich sein sollte, dass ein Arzt seinem Patienten empfiehlt, Yoga zu praktizieren, wie er auch ein Medikament aufschreibt. Auch vor dem Hintergrund des Kostenspekts. Es wäre eine immense Ersparnis.«

Geburtstag von Iyengar die Laudatio auf ihn in Indien gehalten. Wir haben unterschiedliche Mind-Body-Verfahren wissenschaftlich untersucht und festgestellt: Yoga ist für den therapeutischen Einsatz die wirksamste Methode bezogen darauf, was im Kopf und im Körper passiert.

Bei welchen Krankheiten setzen Sie verstärkt Yoga ein?

In meinem Buch sind zehn beispielhafte Indikationen vorgestellt. Ich habe es immer dann empfohlen, das ist auch das Konzept des Buches, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Ich habe es jeweils bei den Erkrankungen vorgeschlagen, bei denen es positive Studien gibt, die gezeigt haben, dass es wirkt. Für Asthma, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, bei Darmerkrankungen, bei Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Migräne, Rheuma, Arthrose. Allergien waren das Einzige, wozu wir keine Studie gefunden haben. Aber sonst bei den meisten chronischen Erkrankungen. Und auch bei Angststörungen und bei Depressionen. Und ich vermute, dass Yoga gerade bei Menschen mit Angst, Stress und Depressionserkrankungen die Basis sein sollte. Selbst, wenn sie zudem Medikamente bekommen.

Wie werden die jeweiligen Methoden in Ihrer Klinik ausgewählt? Haben Patienten eine Möglichkeit, mitzuzuscheiden oder etwas auszuwählen?

Das ist ein wichtiger Punkt. Die Auswahl richtet sich nach den Erkrankungen und Beschwerden, unter denen ein Patient leidet, dann nach der Konstitution und der körperlichen Verfassung. Ob jemand überhaupt in der Lage ist, Yoga zu praktizieren. Aber wir variieren zwischen unterschiedlichen Meditationsformen, Bodyscan, Qi Gong,

konventionellen Entspannungsverfahren, progressiver Muskelentspannung, Feldenkrais, Alexandertechnik und Yoga. Das ist das Spektrum. Bei Rückenschmerzen ist Yoga häufig die Basis. Bei Angststörungen empfehle ich es, bei Asthma im Einzelfall, aber da gibt es auch sehr schöne Atemübungen mit Qi Gong. Also die Methode, die zur Anwendung kommt, hängt von der Erkrankung, der Konstitution und den Vorlieben des Patienten ab. Es ist auch häufig so, dass sie sagen: „Ich kann mit Meditation nichts anfangen“. Also empfehle ich mit Vorliebe Yoga, weil es eine kombinierte Wirkung hat auf Geist und Körper.

Es gibt ja trotz der konstanten Verbreitung und des Erfolgs von Yoga im Westen nach wie vor auch Vorbehalte und Berührungsängste. Wie gehen Sie damit um, wenn Patienten sich verweigern, wenn sie Verfahren aus dem Osten ablehnen?

Das gibt es manchmal. Gut, da kann man nichts machen. Die Leute, die zu uns kommen, haben jedoch oft einen sehr hohen Leidensdruck, haben eine lange Krankheitsgeschichte und das öffnet sie für Yoga oder für vergleichbare Verfahren. Es gibt natürlich auch Leute, die aus weltanschaulichen Gründen alles ablehnen. Sofern es möglich ist, versuchen wir zu überzeugen. Meist gelingt uns das. Die Menschen, die den Schritt machen, in diese Klinik zu gehen, die sind offener.

Wie halten Sie sich angesichts der Herausforderungen des Klinikalltags selbst gesund und wie bewältigen Sie unvermeidbare Stress-Situationen?

Ich mache selbst Yoga. An einem Tag der Woche habe ich einen privaten Yogalehrer. Sonst mache ich es in der Gruppe mit. Wir praktizieren Yoga in der Klinik. Wir haben für Mitarbeiter die Möglichkeit, an einem Tag in der Woche gemeinsam Yoga zu üben. Das sind meistens so zehn bis zwölf Teilnehmer. Und wenn ich unterwegs bin, habe ich eine Yogamatte dabei und mache morgens nach dem Aufstehen eine halbe Stunde Yoga. Morgens den Sonnengruß und verschiedene Stehhaltungen, zwanzig bis dreißig Minuten. Ich habe den Eindruck, dass mich das gut für den Tag vorbereitet. Gerade, wenn ich stressige Sitzungen habe oder Pressekonferenzen.

Gab es zu Beginn Ihrer beruflichen Entwicklung ein Schlüsselerlebnis, das Sie zur Zuwendung in Richtung Naturheilverfahren geführt hat?

Ich habe eine ganz konventionelle Ausbildung, bin Internist, Nierenspezialist und Arzt für Intensivmedizin. Ich war in dieser beruflichen Zwischmühle und habe erkannt, dass es auf Dauer sicherlich gesundheits-



schädlich wird. Damals hatte ich mich schon für Naturheilkunde interessiert. Meine Frau ist Sinologin und durch sie bin ich schon vor 25 Jahren nach China gekommen und habe dort Akupunktur und chinesische Medizin studiert. Zu Yoga und anderen Verfahren kam ich erst viel später. Der Wandel ergab sich aus dieser Arbeitssituation heraus, aus der permanenten Erschöpfung und durch die Erkenntnis, dass es viele Patienten gibt mit sehr hohem Leidensdruck.

Ich habe auch an einer Spezialstation für immunologische rheumatische Erkrankungen gearbeitet, da wurde den Patienten am Schluss gesagt, ihnen fehlt nichts. Ich hatte immer den Eindruck, die Medizin ist nicht komplett, da fehlt was. Wir hatten Patienten, die hatten schweres Rheuma und kamen, weil sie einen akuten Schub hatten. Dann habe ich mich mit ihnen unterhalten und gefragt, was sie vorher gemacht haben. Sie haben Homöopathie genommen, sie haben Yoga gemacht. Das heißt, sie konnten sich mit Yoga, mit Homöopathie und mit anderen Verfahren über Jahre stabil halten und dann ging es für eine gewisse Zeit nicht mehr und sie mussten für kurze Zeit schulmedizinisch behandelt werden. Danach sind sie in ihre

»Eine Patientin hat ihre Ausgangs-Situation so beschrieben: „Ich fühle mich wie jemand, der aufs Meer hinaus getrieben wird und vergessen hat, dass man eigentlich zurückschwimmen kann.«

alten Verfahren zurückgekehrt. Damit habe ich mich irgendwann intensiver beschäftigt und seit über zwölf Jahren bin ich schwerpunktmäßig in Naturheilkliniken und habe mehrere aufgebaut, so die in Essen; dort untersuchen wir Naturheilverfahren systematisch für ganz bestimmte und auch für schwerkranke chronische Patienten.

Sowohl auf dem Europäischen Kongress für Integrative Medizin als auch während der Buchpräsentation war mehrfach von „Aufbruchstimmung“ und „Paradigmenwechsel“ die Rede. Teilen Sie diese optimistischen Beschreibungen des Status Quo?

Was die Notwendigkeit betrifft, sicherlich. Ein Paradigmenwechsel entsteht, wenn die aktuellen Probleme nicht mehr mit den vorhandenen Methoden lösbar sind. Die westliche Schulmedizin ist die beste

Medizin, die wir bisher hatten, und sie hilft sehr gut bei akuten Erkrankungen, hat aber Schwächen bei der Behandlung von chronischen Erkrankungen, weil chronische Erkrankungen in der Regel lebenslange Prozesse sind, die mit einer lebenslangen Therapie einhergehen. In vielen Fällen kommt es zu Nebenwirkungen. Es kann auch passieren, dass die Medikamente nicht mehr wirken.

Die Patientin, die ich anfangs geschildert habe, fühlte sich irgendwann sehr abhängig und hatte das Gefühl, aufs Meer hinaus getrieben zu werden und nicht mehr zurückschwimmen zu können. Und da ist es gut und sinnvoll, den Patienten bewusst zu machen, dass sie ihren Körper als wichtigsten Verbündeten sehen. Man kann durch unterschiedliche Verfahren, wie zum Beispiel durch Yoga, sehr viel erreichen und wieder zum Herrn seiner eigenen Gesundheit werden.

Ich bin überzeugt, dass ein Umdenken notwendig ist und dass es genauso selbstverständlich sein sollte, dass ein Arzt seinem Patienten empfiehlt, Yoga zu praktizieren, wie er auch ein Medikament aufschreibt. Auch vor dem Hintergrund des Kostenaspekts. Es wäre eine immense Ersparnis.

Sechzig bis neunzig Prozent aller Patienten gehen zum Hausarzt, weil sie stressassoziierte Erkrankungen haben, die sich durch unterschiedliche Symptome zeigen können. Ziel meines Buches ist es, dies bewusst zu machen. Die Ärzte werden nur reagieren, wenn die Patienten es einfordern. Und wir haben ja immer mehr mündige Patienten, die viele Dinge kennen, und an diese richten wir uns, damit sie mit dazu beitragen, dass es zum Umdenken in der Medizin kommt.

Wäre das nicht primär eine Aufgabe der Politik oder der Krankenkassen, die Voraussetzungen und solche Rahmenbedingungen zu schaffen?

Das wäre Aufgabe der Politik in Kombination mit der Krankenkasse. Yoga könnte z.B. Teil der ärztlichen Ausbildung sein. Wir unterrichten unsere Studenten in Essen als Pflichtfach in Naturheilkunde. Wir sprechen über Yoga. Und sie lernen auch Yogaübungen. Erfahrungsgemäß kommen Ärzte erst dazu, ihren Patienten etwas zu empfehlen, wenn sie selber positive Erfahrungen damit gemacht haben.

Kann Integrative Medizin dazu beitragen, dass mehr für Prävention getan wird? Dies würde einer Aussage des Yoga-Sutra entsprechen, in dem es heißt: heyam dukkham anagatam: Es geht darum, vermeidbares Leid zu vermeiden, also durch eigenes Tun Unheil abzuwenden...

Die Patienten, die wir in der Klinik behandeln, sind krank. Viele schaffen es, etliches in ihrem Leben zu verändern. Von der Ernährung über Yoga bis zur Meditation. Es führt letztendlich zu einer Gesamtveränderung. Wir sprachen am Anfang davon, dass sobald mehr Achtsamkeit im Alltag passiert, sich viel verändert und das geht automatisch in Richtung Prävention. In der Regel ist es schwierig, jemanden, der gesund ist und von sich meint, Bäume ausreißen zu können, davon zu überzeugen, Yoga zu machen oder zu meditieren.

Für die meisten ist nach meiner Erfahrung ein gewisser Leidensdruck notwendig, dass es zur Einsicht in die Notwendigkeit eigener Aktivität kommt und jemand den von Passivität geprägten Weg der Katze verlässt und den von Aktivität und Verantwortungsbewusstsein / Selbstbestimmung geprägten Weg des Affen geht.

Wenn jemand fragt, was kann ich selber machen, ist damit schon der erste Schritt in Richtung Heilung getan. Die Patienten müssen aktiv werden, sie müssen zurückschwimmen aus dem Meer. Sobald das jemand begriffen hat, hat das positive Effekte auf seine Gesundheit und auf den gesamten Heilungsprozess.

Vielen Dank für das Interview. ■

Infos

Internet: www.zs-gesundheit.de
www.uni-duisburg-essen.de/naturheilkunde/de/naturheilkunde/



Literatur:

Prof. Dr. med. Gustav Dobos:
Die Kräfte der Selbstheilung aktivieren! Verlag Zabert Sandmann 2008, 282 Seiten, 24,80 EUR, ISBN: 3898832074

Mathias Tietke,



in Berlin lebender Journalist mit den Schwerpunkten Yoga, Indien und Filmkunst, zudem Buchautor und redaktioneller Mitarbeiter der Fachzeitschrift »Deutsches Yoga-Forum«, seit 1998 Yogalehrer BDY/EYU,

Internet: www.yogidas.de